

дополнительные меры по развитию мобильности в европейском пространстве высшего образования на период до 2020 г. [3].

В соответствии с новыми подходами, академическая мобильность выходит за рамки лишь учебного процесса – она призвана стать ключевым компонентом общественной, творческой, трудовой жизни. В дальнейшем она должна занять достойную нишу на каждом из уровней образования: от школьной ступени до образования взрослых, так как главная цель мобильности — формирование чувства европейской идентичности и гражданства у молодого поколения, воспитание уважения к различным культурам и стилям жизни.

Литература

1. Богословский В. И., Писарева С. А., Тряпичина А. П. Академическая мобильность: реализация в Болонском процессе: Методическое пособие для студентов. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2007. — 55 с.

2. Бринев Н.С., Чуянов Р.А. Академическая мобильность студентов как фактор развития процесса интернационализации образования /Н.С. Бринев, [Электронный ресурс] /Ассоциация «Профессионалы за сотрудничество».-2006.- Режим доступа: <http://www.prof.msu.ru/publ/omsk2/o60.htm>

3. Mobility for Better Learning. Mobility strategy 2020 for the European Higher Education Area (EHEA): EHEA Ministerial conference, Bucharest, Romania, 26–27 April 2012 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ehea.info>

4. Нормативное и методическое обеспечение академической мобильности [Электронный ресурс] /Формирование инновационного образования в МГУ.-2007.-Режим доступа: <http://inpro.msu.ru/?cat=akadem3>

5. <http://www.daad.ru/>

6. <http://www.tempus-russia.ru/erasm.htm>

УДК 371.12

Шамсутдинова Л. Г., студ. 5

курса ИПО КФУ

Рыбакова Л. А., к. п. н., доцент

ПРОФИЛАКТИКА ПРОКРАСТИНАЦИИ У СТУДЕНТОВ

«Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня»

Б. Франклин

Студенческий возраст является важным периодом в жизни человека. Важными являются учебные и профессиональные достижения, которые укрепляют веру в себя и свою способность к продуктивной деятельности, и одновременно закладывают базу для успешной самореализации в будущем. Препятствием для таких достижений может стать прокрастинация. В психологии это явление подразумевает под собой умышленное откладывание

до крайнего срока запланированных дел, задач, а также принятие решений, несмотря на то, что это может повлечь за собой некоторые проблемы.

Упоминание и описание этого явления можно встретить в Оксфордском словаре 1548 и в работах времен расцвета индустриальной революции в середине XVIII века. Впервые исторический анализ феномена прокрастинации был сделан в 1992 году, в работе Н.Милграма, а широкие научные дискуссии об этом начались двадцатью годами раньше.

В научный оборот термин «прокрастинация» ввел в 1977 году П. Рингенбах. Также это явление изучали А. Эллис, В. Кнаус, Дж. Бурк, Л. Юэн, Дж. Соломон, К. Лэй, Е. Д. Розблум. Были разработаны опросники для изучения прокрастинации (М. Е. Аиткен, К. Лэй, Б.В.Тукман). В конце XX — начале XXI века данное явление привлекло внимание и российских психологов: Н. Шухова, Е. Л. Михайлова, Я. И. Варваричева [3, с. 174-175].

Прокрастинация в той или иной мере свойственна всем возрастам. Однако наибольшее распространение она имеет именно среди студентов. В связи с тем, что данный термин получил распространение относительно недавно четко сформулированного и общепринятого определения не существует. Представим наиболее распространенные определения.

Прокрастинация – добровольное, иррациональное откладывание намеченных действий, невзирая на то, что это дорого обойдется или возымеет негативный эффект для личности (К. Лэй) [5, с. 474].

Прокрастинация – склонность к постоянному откладыванию «на потом» неприятных дел (Е. П. Ильин) [3, с. 174-175].

Прокрастинация – сознательное откладывание субъектом намеченных действий, несмотря на то, что это повлечет за собой определенные проблемы (Я. И. Варваричева) [2, с. 147].

Для более полного раскрытия значение понятия выделим три основных компонента прокрастинации: поведенческий, когнитивный и эмоциональный.

Поведенческий компонент прокрастинации рассматривается как форма научения, как неоднократно подкрепляемое поведение.

Когнитивный и эмоциональные компоненты. Прокрастинация может быть рассмотрена как результат когнитивных нарушений. Также в ходе исследований прокрастинации были выявлена ее взаимосвязь и с эмоциональной сферой

Также ряд авторов выделяет четвертый компонент – *подсознательный*. Иногда прокрастинация может сигнализировать о наличии глубинных внутриличностных конфликтов [4, с. 28-29].

Целью экспериментального исследования являлось изучение общего уровня прокрастинации у студентов и создание профилактической программы.

Исследование проводилось в несколько этапов:

1. Констатирующий этап, направленный на определение исходных значений исследуемых показателей. На этапе констатации у обеих выборок были определены уровни прокрастинации по методике «Шкала общей прокрастинации Б. В. Тукмана» [6] и «Шкала прокрастинации для студентов К. Лэя».

2. Формирующий этап, в ходе которого реализуется комплексная программа «Дорогу осилит идущий!», направленная на развитие и формирование навыков и умений, содействующих социальной адаптации и включающая эффективные методы, формы профилактики прокрастинации у студентов.

Исследование проводилось на выборке из 47 человек (юноши и девушки), средний возраст которых составляет 19 лет, обучающихся на 2 курсе Института психологии и образования в Казанском федеральном университете.

1 выборка – студенты 2 курса, обучающиеся по специальности «Психология и социальная педагогика» (24 человека) – экспериментальная группа (ЭГ).

2 выборка – студенты 2 курса, обучающиеся по специальности «Психология образования» (23 человека) – контрольная группа (КГ).

В результате исследования общего уровня прокрастинации было выявлено, что у обеих групп преобладает средний уровень общей прокрастинации. Что свидетельствует о сложности в восприятии и адекватной оценке времени отведенного на выполнение важных дел и принятий решений. И говорит о растущей тенденции к откладыванию. Анализ результатов и сравнение можно увидеть на Рис. 1.

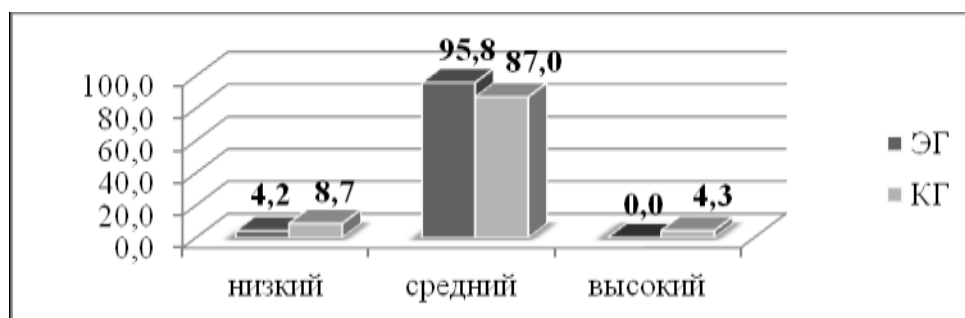


Рис. 1. Показатели общего уровня прокрастинации в экспериментальной и контрольной группе по методике «Шкале общей прокрастинации Б. В. Тукмана»

На основании Рис. 1. также можно утверждать, что

среднеарифметические значения по среднему уровню прокрастинации у студентов экспериментальной группы выше, а показатели по низкому уровню ниже, чем у студентов контрольной группы.

Полученные результаты были статистически подтверждены с помощью t-критерия Стьюдента на высоком уровне достоверности. Это говорит о том, что данные группы вступили в эксперимент с равными показателями и не отличаются друг от друга.

По методике «Шкала прокрастинации для студентов К. Лэя», было выявлено, что по средним показателям у обеих выборок преобладает средний уровень академической прокрастинации. Анализ результатов и сравнение можно увидеть на Рисунке 2.

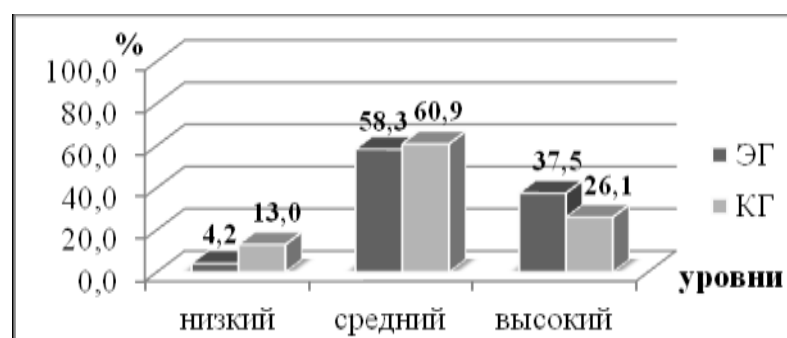


Рис. 2. Показатели уровня академической прокрастинации в экспериментальной и контрольной группе по методике «Шкала прокрастинации для студентов К. Лэя»

Полученные результаты свидетельствуют о имеющейся тенденции избегать задач, которые студенты считают неприятными и отталкивающими и включаются в деятельность, особенно краткосрочную, которая им кажется более стоящей, предпочитая ее деятельности, требующей большего времени выполнения.

По рисунку 2. также можно сказать, что средние значения по низкому и среднему уровню академической прокрастинации у студентов экспериментальной группы ниже, а по высокому уровню выше, чем у студентов контрольной группы.

Полученные результаты также были статистически подтверждены с помощью t-критерия Стьюдента на высоком уровне достоверности. Это говорит о том, что данные группы вступили в эксперимент с равными показателями и не отличаются друг от друга.

На втором этапе проводилось создание программы профилактики прокрастинации у студентов «Дорогу осилит идущий!».

Целью программы является создание условий для профилактики прокрастинации в интересах студентов для их личностного роста, организации и самоорганизации, повышения уровня ответственности и других волевых качеств личности.

Для достижения этой цели нами реализуется программа, в рамках которой нами создана система взаимосвязанных мероприятий. Программа включает в себя 4 блока по 5 занятий каждый, время проведения в среднем 1,5-2 часа. Программа реализуется как со студентами с высокими показателями прокрастинации, так и со средними и низкими. С помощью профилактической программы мы стараемся создать условия, которые приведут к стимулированию студентов к своевременному выполнению дел и принятию решений.

Занятия проводятся поэтапно, следуя логике очередности блоков по профилактики прокрастинации: 1) Блок управления временем (тайм-менеджмент); 2) Блок самоорганизации и личной ответственности; 3) Мотивационный блок; 4) Блок эмоционально-волевой.

В результате реализации программы мы предполагаем, что произойдут следующие изменения: от состояния неумения организовать свое время, планировать, расставлять правильно приоритеты постепенно будет приобретаться опыт самоорганизации, самодисциплины и ответственности. И проблемы с откладыванием выполнения важных дел и принятия решений, с приобретенными знаниями, умениями и навыками, будет минимизирована или вовсе устранена.

Явление прокрастинации является достаточно сложным и многогранным. Как и любое другое явление требует определенных подходов. Однако изучив его причины и проявления, разработав профилактические мероприятия можно предотвратить развитие серьезных последствий.

Литература:

- 1) Варваричева Я. И. Исследование связи прокрастинации, тревожности и IQ у школьников // «Здоровье нации – основа процветания России». 2008. Т. 2. С. 147-149.
- 2) Варваричева Я. И. Феномен прокрастинации: проблема и перспективы исследования // Журнал «Вопросы психологии». 2010. №3. С. 121-131.
- 3) Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. – СПб.: Питер, 2011. – 224с.
- 4) Ковылин В. С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации // Электронный научный журнал «Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, Развитие». 2013 №2 С. 22-41.
- 5) Lay C. At last my research article on procrastination Journal of Reseach in Personality, 20. 1986. P. 474-495.
- 6) Tuckman B. W. Educational and Psychological Measurement 51 (2). 1991. P. 473-480.